ENTRAINEURDEFOOT.COM

NUMERO 32



séance

exercices

livre



gardiens

études





Edito

SEANCE D’ENTRAINEMENT :
TECHNIQUE ET JEUX
(Travail offensif, tirs, volées)
James Caneiro

Je mets à ma disposition entre dix-huit à vingt joueurs, deux ou quatre gardiens, des chasubles, des plots, des ballons.

Je les fais commencer par un footing de dix minutes afin à la fois de permettre une élévation de la température du corps et de les faire rentrer ensemble psychologiquement dans la séance.

Ensuite, je mets en place des ateliers de trois joueurs, pour travailler des passes courtes, des échanges libres. Je leur impose pour consigne un échange –une/deux- et recherche du troisième joueur, lancé dans un espace libre.

Je mets en place un travail technique à trois joueurs : recherche appui, soutien trouver le joueur lancé qui termine l’action de jeu par un centre, vers un ou deux attaquants à qui je demande de croiser leur course devant le but (Premier et deuxième poteau). Travail sur les deux côtés du terrain.

Ce travail me permet plusieurs objectifs : Le travail de passe et de déplacement pendant le 1-2,
le jeu sans ballon dans le cas du troisième joueur avec appel en profondeur ou passage dans le dos du porteur de balle suivant son positionnement de départ , le jeu sans ballon et le travail de démarquage, la qualité de lecture de la trajectoire de balle et bien sur la précision de la frappe des deux attaquants.

Cet exercice permet aussi de travailler les automatismes entre les joueurs, tout en perfectionnant leur technique de passe, et contrôle du ballon. Ce jeu permet aux joueurs d’améliorer la finition devant le but (jeu de tête, volées, frappes).

Tout en travaillant sur les deux côtés du terrain, je fais évoluer le cheminement du ballon entre les trois joueurs, je fais également tourner les joueurs à différents postes, ce qui les rapprochent des phases de jeu trouvées au cours d’un match.

Cet exercice révèle une charge de travail athlétique de type intermittent avec une sollicitation mixte aérobie et anaérobie alactique (accélération, frappe) et une intensité variable suivant les postes occupés, d’ou l’importance de la rotation. **(dessin en annexe 1)**

La séance se termine par un jeu à neuf contre neuf avec deux gardiens. (Je ne valide que les buts marqués sur des centres venant de la droite ou de la gauche sur des reprises de volée ou de la tête).

Ce jeu permet la mise en application de l’exercice précédent à échelle réelle avec une opposition active qui n’existait pas dans l’exercice synthétique effectué.

Sur le plan physiologique cet exercice de type intermittent me permet de rester dans une filière mixte aérobie et anaérobie (pour les frappes, les centres), avec une intensité élevée mais une production d’acide lactique modérée.

Je leur donne comme consigne :

- de jouer à deux ou trois touches de balle pour accélérer le jeu,
- faire écarter les joueurs au maximum sur la largeur du terrain,
- mettre du rythme dans les passes, de la vivacité dans les gestes,

- mettre des ballons en profondeur pour accélérer le jeu,
- croiser les courses des attaquants pour très vite se démarquer de leur adversaire pour recevoir les centres de leur partenaire.

Je leur demande également de varier le jeu avec des passes courtes, passes longues, transversales pour changement d'ailes ou de côté, ballon dans le dos des défenseurs.

Je leur demande aussi de bien préparer les actions de jeu pour qu'elles finissent dans les couloirs de droite ou de gauche. Les consignes sont identiques pour les deux équipes.

Durée de la séance : une heure quinze minutes.

Ces matchs de fin de séance me permettent d'observer tous les joueurs qui travaillent par poste, par zone, et par leur vision du jeu dans la transmission du ballon, dans la recherche d'un partenaire etc.

Tous ces paramètres de jeu me permettent de convoquer les joueurs les plus aptes à faire partis du match du week-end.

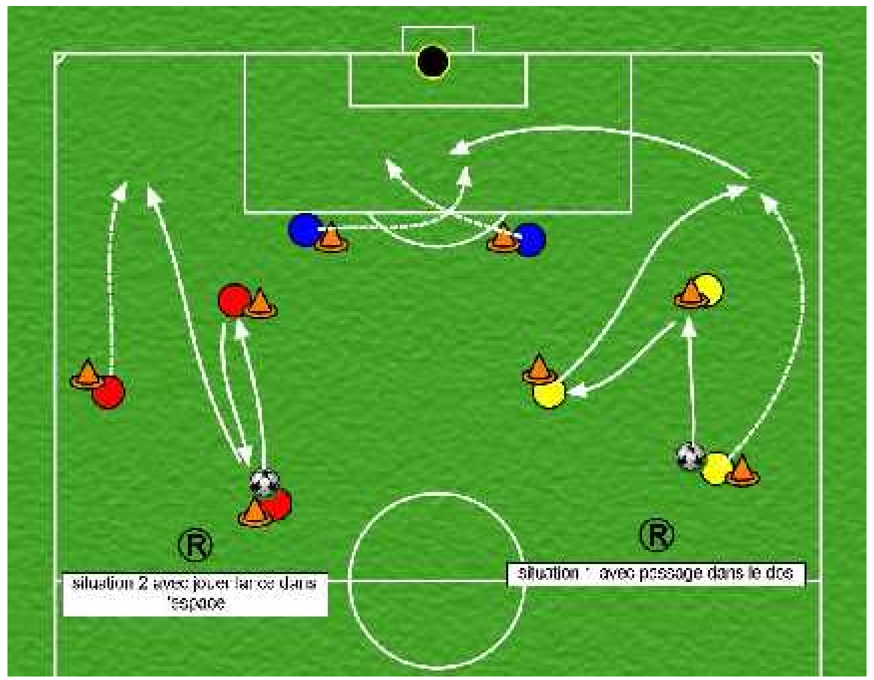
P. S. : A la fin de chaque séance d'entraînement, j'impose à tous mes joueurs de refaire une séance de récupération (étirements, boissons) avant de rejoindre les vestiaires.

A chaque séance d'entraînement, j'impose un spécifique gardien qui est organisé et dirigé par mon éducateur des gardiens (que j'ai choisi en début de saison) et à qui je transmets mes consignes (travail des sorties aériennes, prises de balle sur frappe, dégagement à la main et au pied et duels). Je lui demande aussi un travail athlétique.

:SEANCE D'ENTRAINEMENT
TECHNIQUE ET JEUX

Annexe 1

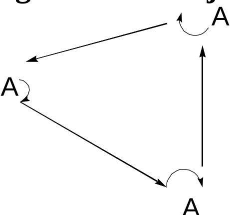
Travail technique en atelier (passes, centre, tirs)



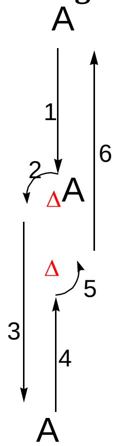
Le contrôle et le contrôle orienté (14 joueurs)

A.MATNI (a.matni@hotmail.com)

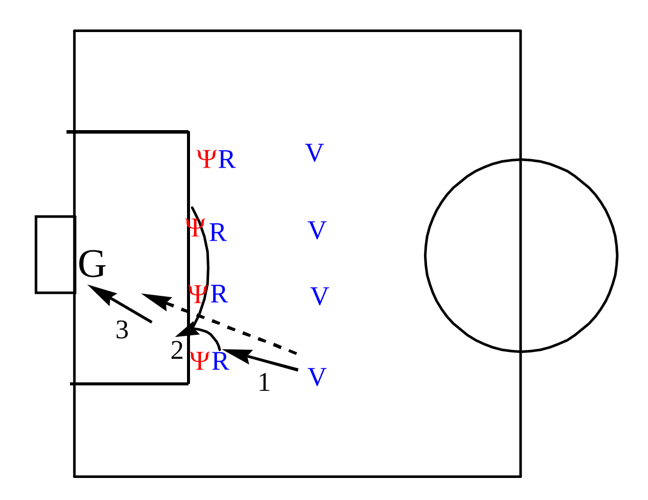
1- Deus fois 5*2 à deux touches de balle obligatoire sur 8m*8m 10 min
2- Deux équipes (7*7) échangent la balle entre eux sur une surface de 40m*40m, deux touches de balle obligatoire. 5 min
3- Passe à 10 à deux touches de balle obligatoire, l'équipe qui défend fait une opposition passive. 4*3min
4- Par 3 contrôle orienté passe (changer le sens du jeu) 2*3min



5- Contrôle orienté, deux touches de balle obligatoire 6*2min



6- Au signal de l'entraîneur V passe à R, ce dernier fait un contrôle orienté pour aller marquer, V le suit pour l'empêcher.
Ψ: mannequin 15 min



Variante:

- Compter les duels, l'équipe qui perd fait des pompes.

7- Match 5*5 + 2G + 2 jokers qui jouent avec l'équipe en possession de la balle
2 touches de balle obligatoire 4*4min

par Benoît Perche

<u>Thème séance : Finition, changement d'aile et vitesse</u>

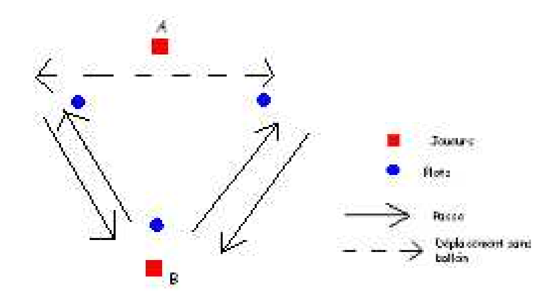
- <u>Prise en main du groupe :</u>
  - Bilan séance précédente
  - Présentation de la séance

- <u>Echauffement technique (deux exercices) :</u>

Technique individuelle 5 minutes :

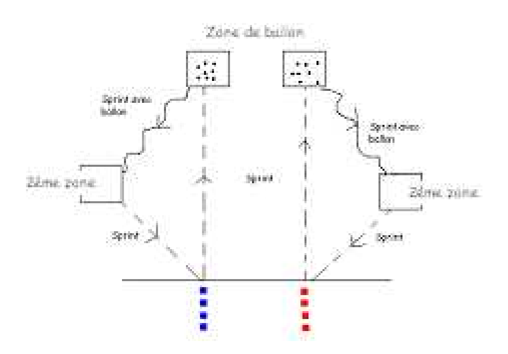
- Jonglage pied droit
- Jonglage pied gauche
- Jonglage tête
- Jonglage avec amorti de la poitrine

Exercice de passe 2 fois 3 minutes :



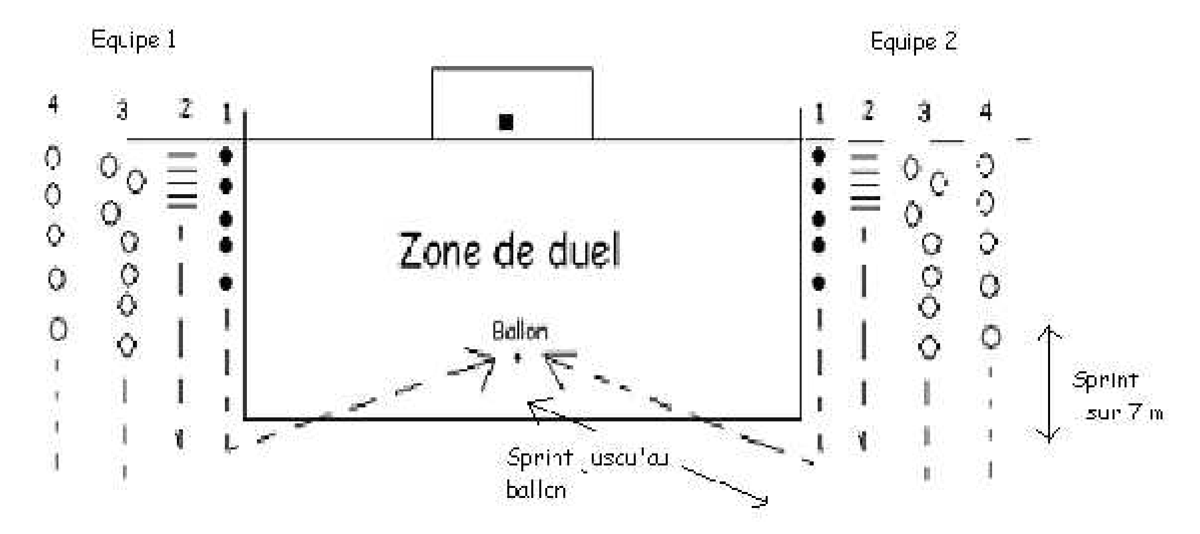
Le joueur B (immobile) effectue des passes pour A qui se déplace à gauche et à droite des plots pour lui remettre les ballons. On peut jouer avec ou sans contrôle. A effectue ses déplacements en montée de genoux puis en talons fesses. Voir Photo ci-dessous :

- <u>Fin d'échauffement préparation au exercice de vitesse 2 répétitions plus une troisième si égalité :</u>



Relais : Les joueurs doivent au coup de sifflet, sprinter jusqu'à la zone de ballon. Ils récupèrent un ballon et l'emmènent dans la deuxième zone. Il doivent laisser le ballon en l'immobilisant avant de sprinter jusqu'au départ pour taper dans la main du suivant, qui peut s'élancer à son tour.

o Vitesse devant le but (travail de la technique de course et travail de finition) :
4 variantes de 8 répétitions chacune par joueurs.



Les joueurs partent au signal sonore ou visuel, 10 mètres à coté de la cage. Ils doivent effectuer le mouvement demandé (décrit ci dessous) à pleine vitesse, puis sprintent sur 7 mètres contournent un piquet, et sprintent jusqu'au ballon. Le premier arrivé s'empare du ballon et doit marquer. Le second doit défendre, récupérer le ballon afin de marquer. Si le gardien repousse un tir, les deux joueurs peuvent reprendre.

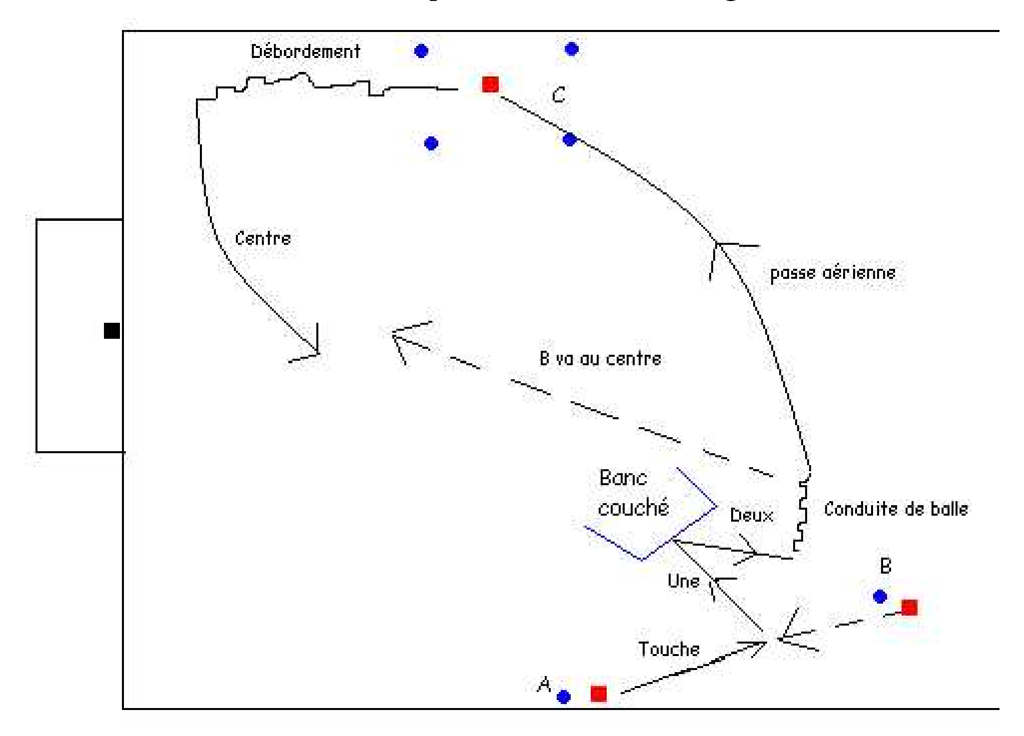
1 : Les joueurs effectuent des montées de genoux rapides par-dessus des plots. Ils réalisent un travail d'amplitude

2 : Les joueurs posent un appui entre chaque latte posée au sol. Les appuis sont très rapides. Ils réalisent un travail de fréquence

3 : Les joueurs posent un appui dans chaque cerceau. Dans cette situation, il y a trois appuis décalés puis quatre appuis dans le même axe.

4 : Les joueurs sprintent dans les cerceaux. Ils posent un appui dans chaque cerceau. Ils travaillent l'allongement des foulées

Situation de match pour travailler les changements d'ailes 15 minutes :



B fait un appel pour recevoir une touche de A dans les pieds. B contrôle puis effectue un « une – deux » avec le banc. Ensuite il s'avance, lève la tête et adresse une passe aérienne pour C qui est situé dans une zone sur le coté droit. C contrôle, déborde et centre pour B qui a continué son action afin de tirer au but. Une fois l'action terminé C va chercher le ballon, B remplace C et A remplace B.

- Etirements :
  - Quadriceps
  - Ischios - jambiers
  - Triceps sural
  - Adducteurs
  - Fessiers

- Séance terminée. Les joueurs qui le souhaitent peuvent rester pour faire du travail technique devant le but.

- Pour les joueurs qui sont resté (7/8) nous avons travaillé :
  - Les reprises de volée
  - Les têtes offensives
  - Des frappes sans contrôle
  - Pour terminer en s'amusant, les retournés acrobatiques.

Retour sur le dernier mondial : Les buts sur « balle arrêtée »

Michel Brahmi (article à paraître dans le magazine « les cahiers du football »

Dans la lignée des coupes du monde précédentes , la part des buts sur « balle arrêtée » (coup franc direct et indirect , coup de pied de coin , penalties, remise en touche et engagement) a représentée près du tiers des buts marqués (32,6% exactement soit 48 buts).

On entend par but sur « balle arrêtée » les buts dont la provenance est directement liée à cette situation d'arrêt de jeu (frappe directe ou précédée d'une ou deux passes)

Ce fort pourcentage de but marqué sur phase arrêtée est encore accentué dans la phase à élimination directe (à partir des huitième de finale) ou le taux s'élève à 43% (13 des 30 buts marqués durant les 90mn ou 120 mn de jeu effectif).

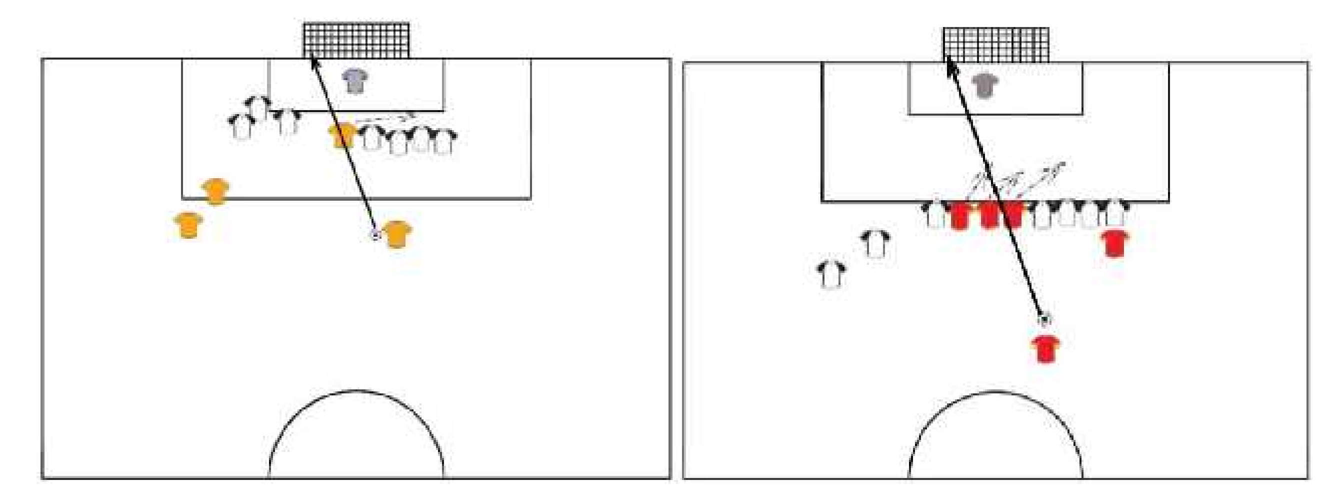
Ou sont les Platini ?

Une des idées reçues les plus mises à mal pendant ce mondial est le poids réel des coups francs directs dans le nombre de buts marqués sur balle arrêtée : 6 seulement (soit 12,50% du total) pour 13 buts marqués sur corner , 13 aussi sur penalty, 12 sur coups francs indirects (là est l'évolution marquante) et 4 sur les remises en touche.

La raison principale n'est sûrement pas à trouver dans l'absence de bons tireurs de coups francs mais plutôt dans la rigueur dont font preuve les équipes quand elles défendent , pour éviter les coups francs dans les zones « dangereuses » pour des tireurs comme Ronaldhino, Van Persie , Zidane , Beckham et consorts…

On retiendra (très arbitrairement) 2 exemple de coup franc direct marqués durant cette compétition parce qu'exemple du travail collectif de l'équipe dans son aide au frappeur :

Le premier marqué par Van Persie après que Cocu , accolé au mur adverse , se soit effacé derrière le mur , permettant une fenêtre de tir non protégée.

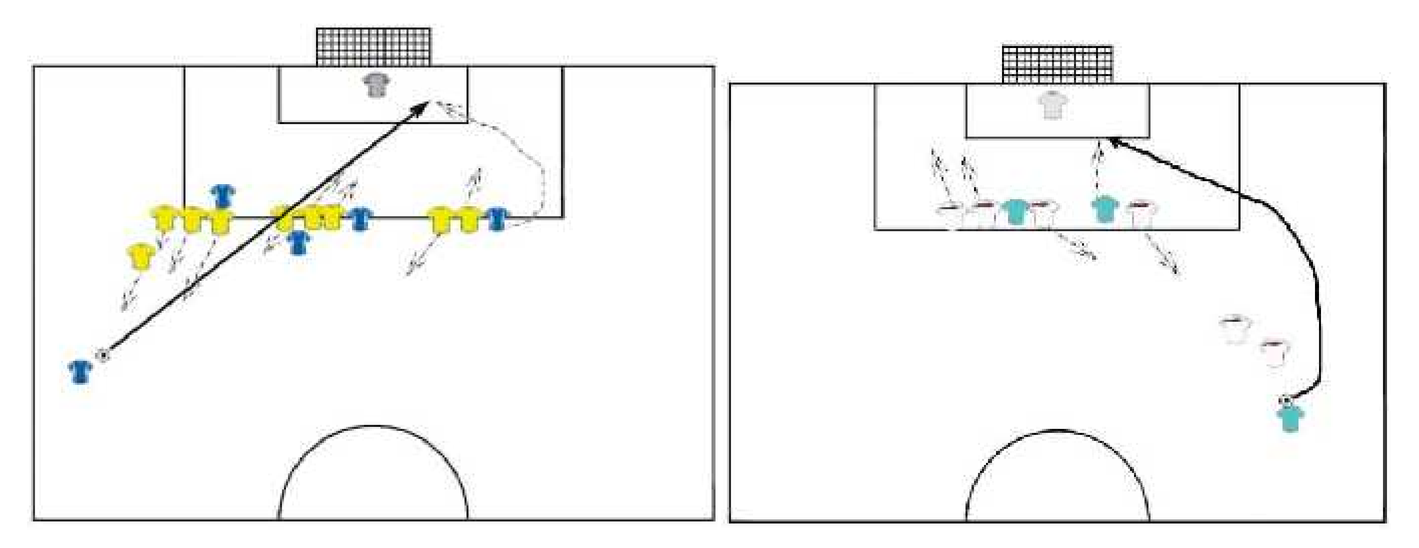


Le second marqué par le Costaricain Gomez, sur le même principe mais avec 3 de ses partenaires incrustés dans le mur qui s'effacent sur la frappe

Des coups francs pas si indirects …

Comme on a pu le voir , les buts marqués sur coups francs indirects (le plus souvent excentrés) sont aujourd'hui du même nombre que les buts sur coup de pied de coin (auxquels ils s'apparentent d'ailleurs en partie).

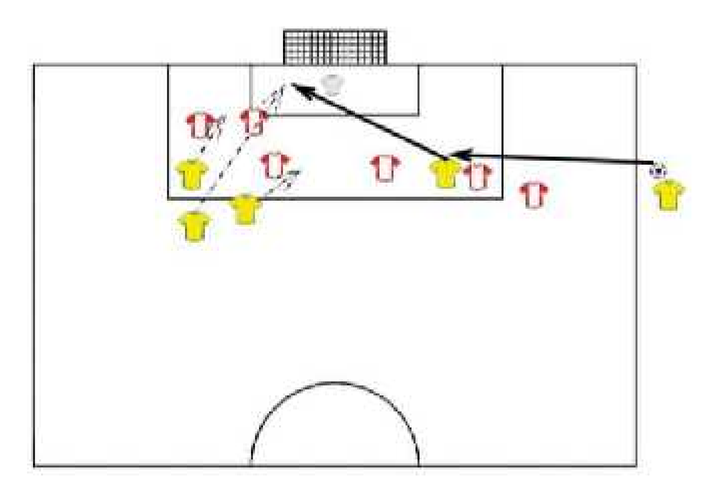
La situation de marque la plus traditionnelle est illustrée par les buts d'Henry (sur passe de Zidane) et de Gilardino (sur passe de Pirlo) , partant de coups francs indirects excentrés pour un joueur soit second poteau (Henry) , soit premier poteau (Gilardino) .



Les forts en bras…

Si les corners , d'une manière générale , restent stables en pourcentage et diversifiés quand à la méthode de marque , la progression des buts marqués suite à une remise en touche (4) marque un peu plus les esprits.

Les remise en touches longues et puissantes à hauteur des 16m50 sont devenues des balles arrêtées créant un véritable danger et sont de plus en plus travaillées collectivement à l'exemple du but de l'équatorien Tenorio contre la Pologne

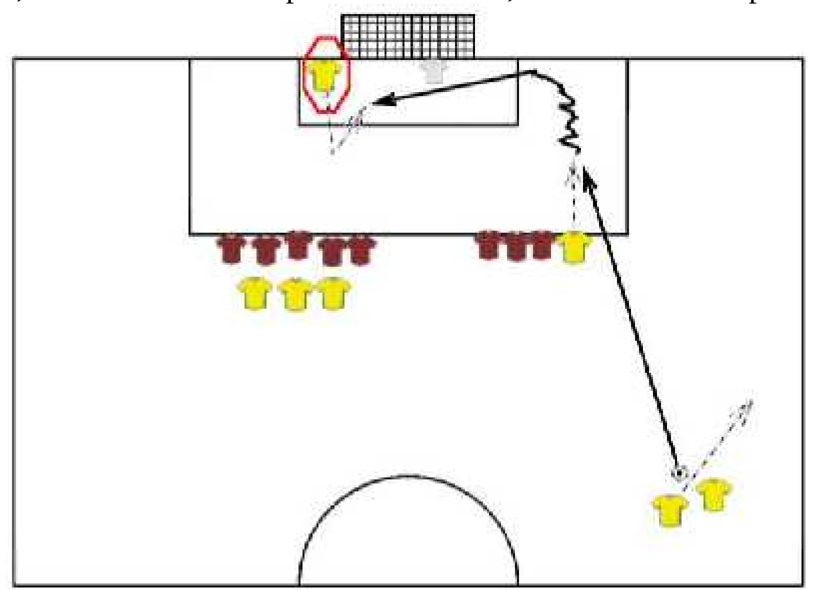


le remiseur en touche sert un bon joueur de tête qui dévie dans son dos pour des joueurs venus de loin.

A la suède le prix Nobel de l'inventivité …

Ce coup franc indirect ne fut pas marqué , mais l'organisation collective et le rouerie dont fit preuve l'équipe scandinave mérite d'être rappelée..

Sur un coup franc excentré à environ 40m du but , l'équipe de Trinidad et Tobago aligne un mur de 3 joueur et aligne à 25m de son but 6 autres joueurs créant ainsi une ligne derriere laquelle tout joueur se trouvera hors jeu si par exemple le gardien repoussait le ballon , ne laissant qu'un attaquant dans le rond central .
Les scandinaves placent 4 joueurs en face des 6 defenseurs , un joueur (Ljunberg) à gauche du mur , 2 joueurs pour un combinaison de frappe au ballon, et place un attaquant à côté du but , en position evidente de hors jeu , et totalement laissé pour cette raison , sans surveillance par les adversaires.



Après un passage au dessus du ballon et une feinte de frappe du premier joueur , le second donne sur Ljundberg partant à la limite de la ligne defensive qui déborde et centre pour le joueur près des barres qui entre temps s'est replacé sous la ligne de la balle .
Les defenseurs adverses pris à revers et s'apercevent du joueur oublié arriveront trop tard. Seule l'approximation du centre empêchera un but "novateur" dans sa conception.

****



Le CD et les exercices pour 2007 (ancharlet@nordnet.fr)

Visite au centre de formation du Sporting de Lisbonne[1]

Kristof Geeraerts, rédacteur en chef du Dug-Out

A l'invitation de l'URBSFA (école de formation des entraîneurs de Belgique), Kristof Geeraerts a pu visiter le centre de formation du sporting de Lisbonne , certainement le plus moderne du monde .

Visite commentée … 

Culture spécifique du club

Le Sporting de Lisbonne tente de s'adapter à la nouvelle situation économique et de s'armer pour le futur. La philosophie du club a pour principe de base de s'adapter à la réalité. Ainsi, l'arrêt Bosman oblige le club à s'orienter vers la formation de ses propres joueurs afin de les amener comme titulaires dans l'équipe première du Sporting .

Complexe sportif super moderne

Pour atteindre cet objectif, le club s'est doté d'une infrastructure sportive impressionnante : cet investissement de 12,5 millions d'euros sert à la formation des joueurs de 16 à 21 ans. Ce complexe est situé à une quarantaine de kilomètres du centre de Lisbonne. Les terrains, illuminés par les rayons brûlants du soleil, sont entretenus avec le même sérieux que ceux qui servent habituellement à la pratique du golf. Des bus assurent le transport des parents et des jeunes. L'ensemble de l'organisation repose aussi sur une excellente collaboration avec les écoles ; la plupart des jeunes sont dans l'enseignement secondaire normal. Un autre centre d'entraînement spécifique pour les jeunes entre 9 et 15 ans est disponible au centre de la ville.

5 terrains d'entraînement de qualité exceptionnelle sont disponibles au centre de formation. Un complexe hôtelier permet l'internat, mais aussi la réception d'invités ou de stagiaires extérieurs. L'outil est complet puisqu'on y trouve aussi une salle de fitness ultramoderne, un cabinet médical, un jacuzzi, des vestiaires très spacieux, une bibliothèque, une salle d'étude et un salle de détente. Tout est conçu pour que les joueurs n'aient que le football comme souci. Tout est réglé pour que le centre respire le football de haut niveau et rayonne une atmosphère de convivialité footballistique.

Staff technique, médical et psycho-pédagogique

L'encadrement de formation des jeunes est le plus optimal possible. À la tête se trouvent un coordinateur technique de la formation, un coordinateur technique de la préformation et un responsable de la préparation physique.

Ensuite, un psychologue et un pédagogue constituent la cellule psycho-pédagogique. Le premier prend en charge principalement les tests des joueurs, le second se focalise sur les résultats scolaires. Enfin, le staff médical avec son soigneur et ses trois spécialistes que sont le physiologue, le médecin sportif et l'orthopédiste complète l'encadrement professionnel du centre de formation.

---

[1] En fait la dénomination exacte du club est : « Sporting clube de Portugal »

Le Sporting de Lisbonne dispose aussi d'un large staff d'entraîneurs. Remarquons la construction pyramidale avec de plus en plus d'entraîneurs au fur et à mesure de l'âge des joueurs..

21ans	3 entraîneurs (pour 15 joueurs)
18/19ans	2 entraîneurs (pour 22 joueurs)
17 ans	2 entraîneurs et un stagiaire de l'Université de Lisbonne (pour 18 joueurs)
16 ans	1 entraîneur et un stagiaire de l'Université de Lisbonne (pour 18 joueurs)
15 ans	2 entraîneurs et un stagiaire de l'Université de Lisbonne (pour 20 joueurs)
14 ans	1 entraîneur et un stagiaire de l'Université de Lisbonne (pour 32 joueurs)

Deux entraîneurs spécifiques sont à la disposition de tous les gardiens de but

Le modèle utilisé par le Sporting de Lisbonne pour la formation des jeunes est appelé ' phare '. Il est accompagné d'un manuel d'instructions pour certaines caractéristiques spécifiques aux matchs.

Sans ballon / Défendre

Objectif principal: limiter le plus possible l'initiative de l'adversaire en tentant de récupérer rapidement le ballon. Comment ceci se traduit-il dans la pratique ?
En perte de balle, tous les joueurs travaillent ensemble pour la récupérer le plus vite possible.
Toujours mettre la pression sur le porteur du ballon adverse (zone).
Toujours essayer de créer la supériorité numérique dans la zone où on veut récupérer la balle.
Glisser en direction du ballon afin de limiter l'espace de jeu pour l'adversaire.
Resserrer les lignes de manière à éviter les passes en profondeur.
Toujours assurer une couverture dans le dos d'un coéquipier.

Avec ballon / Attaquer

Participation de tous les coéquipiers dès que le ballon est récupéré.
Reconversion rapide perte-possession de balle.
Rendre la reconversion réelle par de nombreux déplacements et démarquages.
Amener le ballon devant le but adverse en un minimum de passes.
Toujours beaucoup de mouvements autour du porteur du ballon (couverture offensive).
Créer beaucoup d'espace afin de rendre possible la passe profonde
Ne jamais rompre l'équilibre défense-attaque : toujours garder une organisation défensive minimale
.
.L'essentiel consiste à apprendre à maîtriser quelques bons principes tactiques.
L'objectif reste la formation de joueurs techniques.
La première tâche à laquelle un joueur est confronté en match est la résolution de problèmes tactiques.
Chaque joueur doit parler le même langage tactique.
L'accent doit être mis sur des principes technico-tactiques
.
Afin de souligner l'évolution progressive du développement des jeunes, on a divisé le processus de développement en quatre grandes étapes dont chacune présente des caractéristiques spécifiques.



Initiation (de 9 à 13 ans)
Travail des techniques de base.
Prendre connaissance des principes tactiques élémentaires.
Coordination, vitesse et détente.
Développer la personnalité et la sensibilité sociale.

Pré-spécialisation (de 14 à 15 ans)
Perfectionnement de la technique individuelle.
Découverte des principes tactiques évolués du football.
Apprentissage des systèmes de jeu plus complexes.
Coordination, vitesse et détente.
Début de l'entraînement de la force.
Exigence d'une grande discipline

.Spécialisation (de 16 à 19 ans)
Introduction de l'utilisation de la technique la mieux adaptée à la situation.
Perfectionnement des principes et des systèmes de jeu.
Développement de la force.
Augmentation progressive du volume et du rythme d'entraînement.

Maturation (de 20 à 21 ans)
Intégration dans un groupe de joueurs professionnels.
Adaptation de la technique individuelle et de l'intelligence de jeu dans des situations de jeu difficiles.
Apprentissage de la stratégie de l'équipe première.
Grosse attention aux points faibles.

Scouting

Le Sporting de Lisbonne ne recrute pas seulement dans la capitale, mais également dans l'entièreté du pays. Il arrive que des joueurs s'entraînent en semaine avec leur petit club, mais qu'ils jouent le week-end pour le Sporting. Ceci se produit déjà dès le plus jeune âge, à savoir 9 ans. Tout ceci est organisé par un coordinateur assisté de deux membres du staff technique. Pour ce qui concerne le scouting, le pays est divisé en 13 zones avec dans chacune d'elles un responsable et une équipe de scouts. Les meilleurs sont convoqués trois par an, à Noël, au carnaval et à Pâques, à participer à un stage qui se déroule dans le complexe sportif. Les joueurs convoqués sont invités à jouer des matchs et à effectuer des tests de vitesse



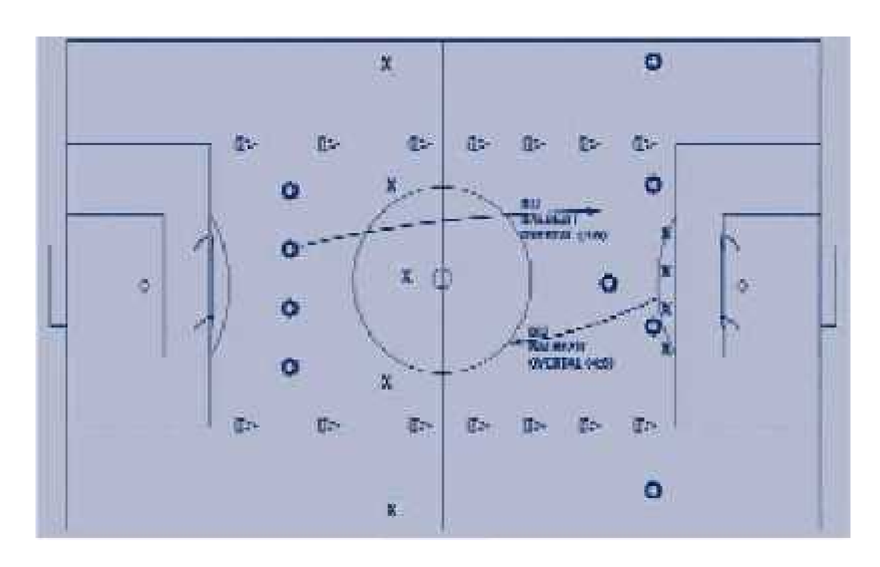
Entraînements à thème du Sporting de Lisbonne

. L'idée centrale consiste à travailler quelques fondamentaux que l'entraîneur veut rappeler sur base des manquements constatés lors des matchs de compétition

Entraînement tactique

L'exercice 1 est tactique. L'entraîneur Boloni (remplacé depuis par Paulo Bento) constate que les joueurs portugais ont tendance à exagérer la conservation du ballon; ils gardent trop longtemps la balle et finissent par être inefficaces, voire perdre le cuir. L'objectif de cet entraînement tactique est la reconversion rapide de la défense vers l'attaque et l'utilisation des flancs où les changements d'aile ou passes croisées sont d'actualité.

La surface de jeu est quelque peu plus grande qu'un demi-terrain ; elle est divisée en deux parties. Cinq, voire six attaquants jouent contre quatre défenseurs. La supériorité numérique doit inciter à laisser aller le ballon et à utiliser les changements d'aile. Lors de la reconversion perte-possession, un défenseur peut aussi sortir, donner des impulsions offensives supplémentaires et augmenter encore la supériorité. Le rythme de l'exercice est très élevé. Les périodes de repos des joueurs qui ne jouent pas peuvent être utilisées



9 + GB : 9 + GB
Quatre défenseurs sont opposés à cinq attaquants avec éventuellement un défenseur qui sort (4 : 6).
Objectif
Reconversion rapide de la défense vers l'attaque.
Créer et exploiter la supériorité (6:4).
Utiliser l'espace libre le long de la ligne.

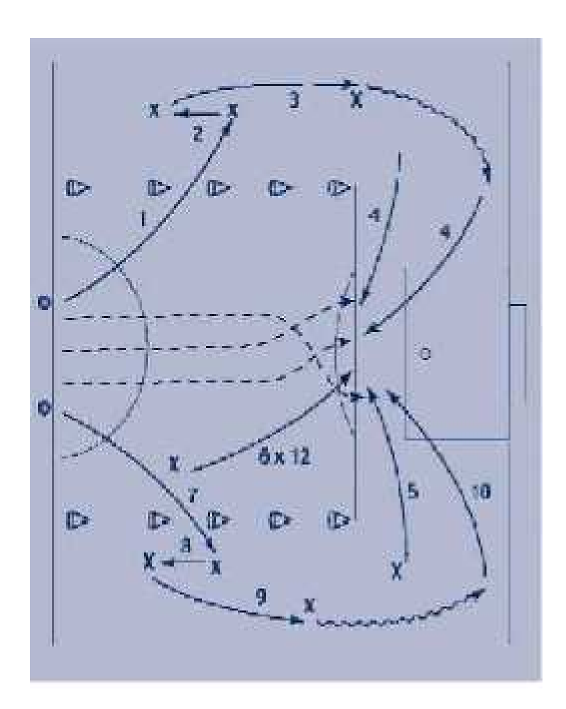
Tâches en possession de balle
Utilisation des espaces libres
Faire circuler le ballon à grande vitesse afin d'exploiter au maximum la supériorité numérique.
Toujours finir par une action sur le but.

Tâches en perte de balle
Le défenseur sorti doit se reconvertir extrêmement rapidement.
L'axe central doit toujours être occupé et bien défendu.

Coaching
Toujours terminer par une action dirigée vers le but.

Si un dribble est raté, les coéquipiers doivent essayer de réparer immédiatement.
Tâches supplémentaires
-Les joueurs de flanc ne peuvent pas être attaqués qu'après leur premier contrôle de balle.

Exercice de tirs au but



10 joueurs

Objectif
-Chaque groupe de trois médians qui montent effectue un exercice de finition au but en débutant l'attaque une fois d'un côté, une fois de l'autre. Un seul centre vers les trois joueurs a été délivré à la suite de plusieurs exercices. La sensation de réussite est faible, les efforts seront donc mentalement plus durs, particulièrement lorsqu'on doit venir plusieurs fois devant le but sans recevoir aucun ballon pour la finition ! Mais c'est bien l'objectif de l'exercice.

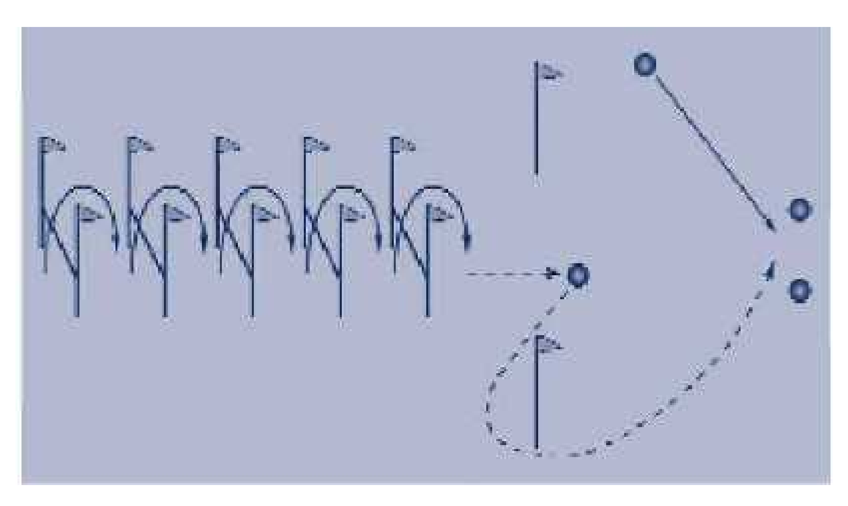
Tâches en possession de balle
Le ballon est joué vers l'extérieur; les trois médians se meuvent vers le rectangle de réparation.
Trois joueurs courent le long de la ligne de touche. Contrôle du ballon, remise vers l'arrière latéral et recherche de la profondeur. Le joueur de flanc en profondeur centre et reste en position offensive pour donner une passe lors de l'offensive suivante à partir du flanc opposé à celui d'où provient l'attaque (5 & 11).
- Chacun des trois médians centraux qui montent va tirer au but. Le premier ballon vient du flanc où l'action a démarré. Le deuxième ballon est donné par l'autre joueur de flanc. Le troisième ballon provient de l'entre-jeu. Chacun reçoit ainsi l'occasion de tirer au but.

Tâches après la finition
-Il faut se replier très vite en position défensive dès que le tir au but a eu lieu.

Explosivité

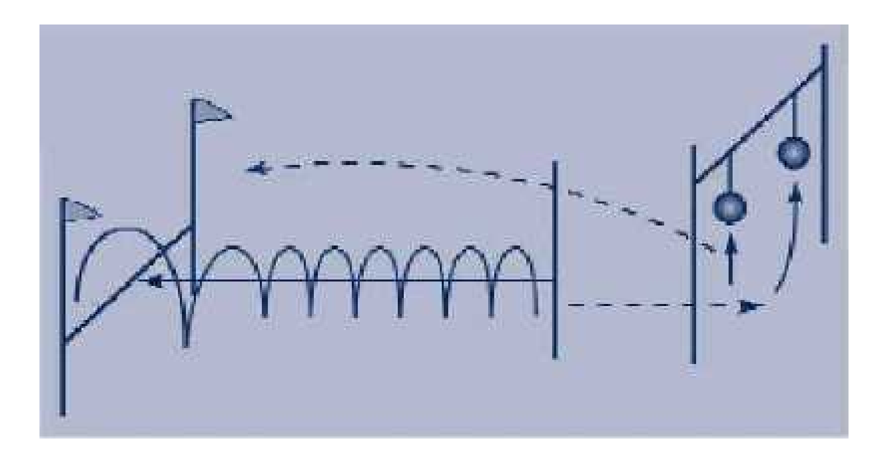
Tout le groupe travaille aussi l'explosivité. Voici les stations utilisées.



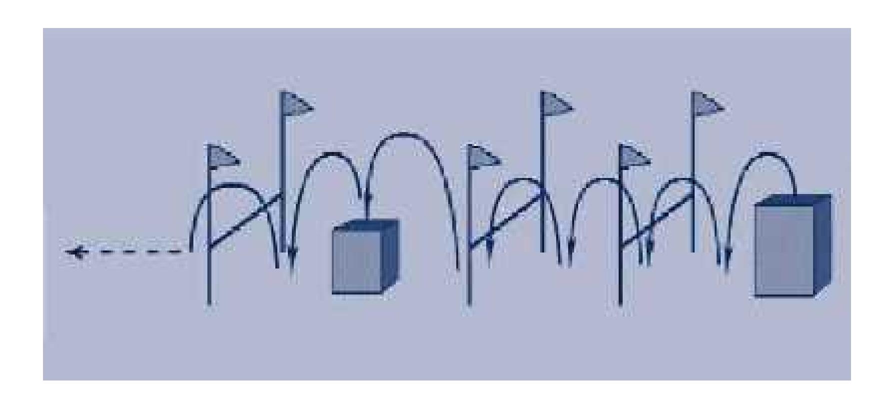


Station 1: sauter à pieds joints au-dessus des haies (20 cm), sprint de 5 m vers l'avant, course arrière rapide sans faire de courbe et dégager le ballon engagé.

Station 2: sauter à pieds joints au-dessus d'un élastique, faire deux têtes sur des ballons suspendus, se rendre immédiatement disponible pour reprendre un centre.



Station 3: plateau, double saut au sol, plateau, double saut au-dessus d'un élastique et tir au but.

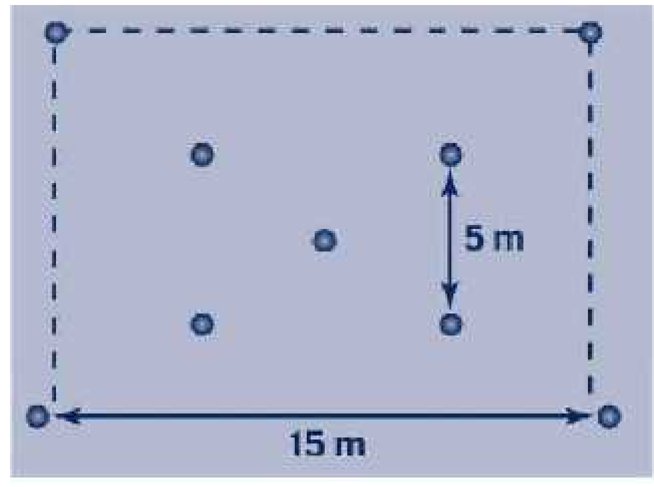


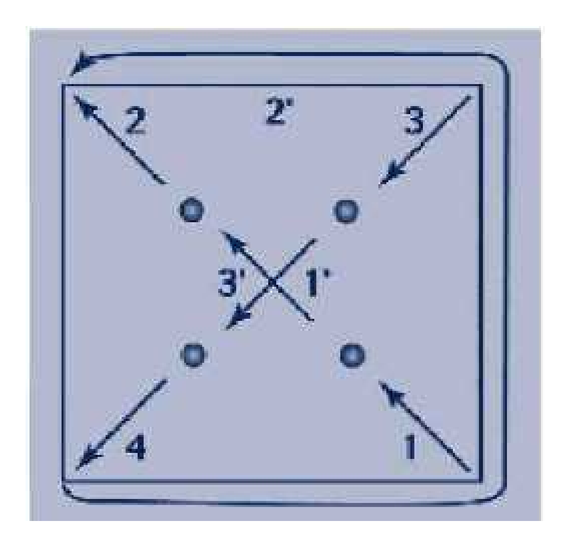


Exercice de sprints

Un petit carré dans un grand. Les courtes distances utilisées permettent de faire respecter la proportion entre le temps de repos et le temps de travail et de travailler à vitesse maximale (Figures 7 et 8).

1) Sprint de 3 à 5 m au maximum

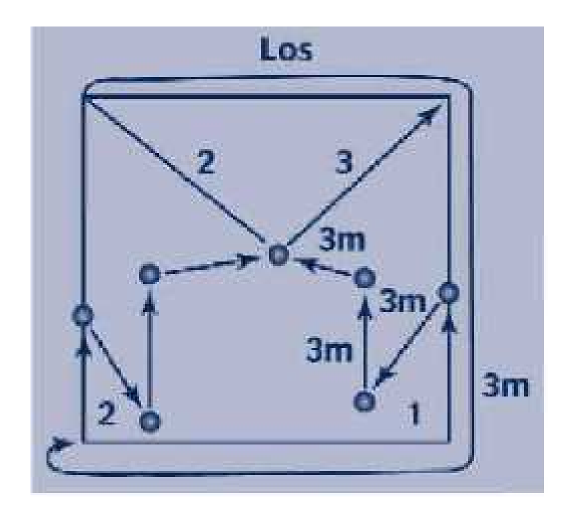




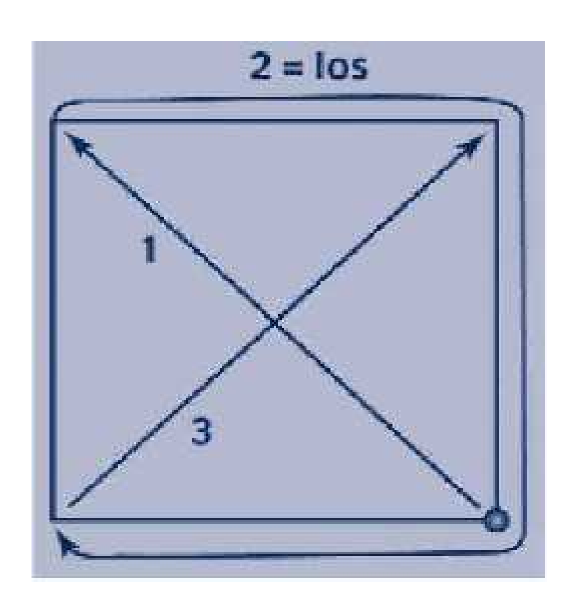
1') Trottiner lentement sur la diagonale
2’) Sprint de 3 à 5 m au maximum
2') Trottiner lentement à l'extérieur vers l'autre coin
3’) Sprint de 3 à 5 m au maximum

3') Trottiner lentement sur la diagonale
4) Sprint de 3 à 5 m au maximum
4') Trottiner lentement sur trois côtés du carré

Cet exercice est exécuté deux fois.



Des sprints avec changements de direction sont effectués.
La série comprend 4 sprints successifs de 3 mètres. Après chaque série, une course lente est effectuée sur les 3/4 du carré.



Des sprints d'au maximum 20 m entrecoupés de courses lentes autour du grand carré.

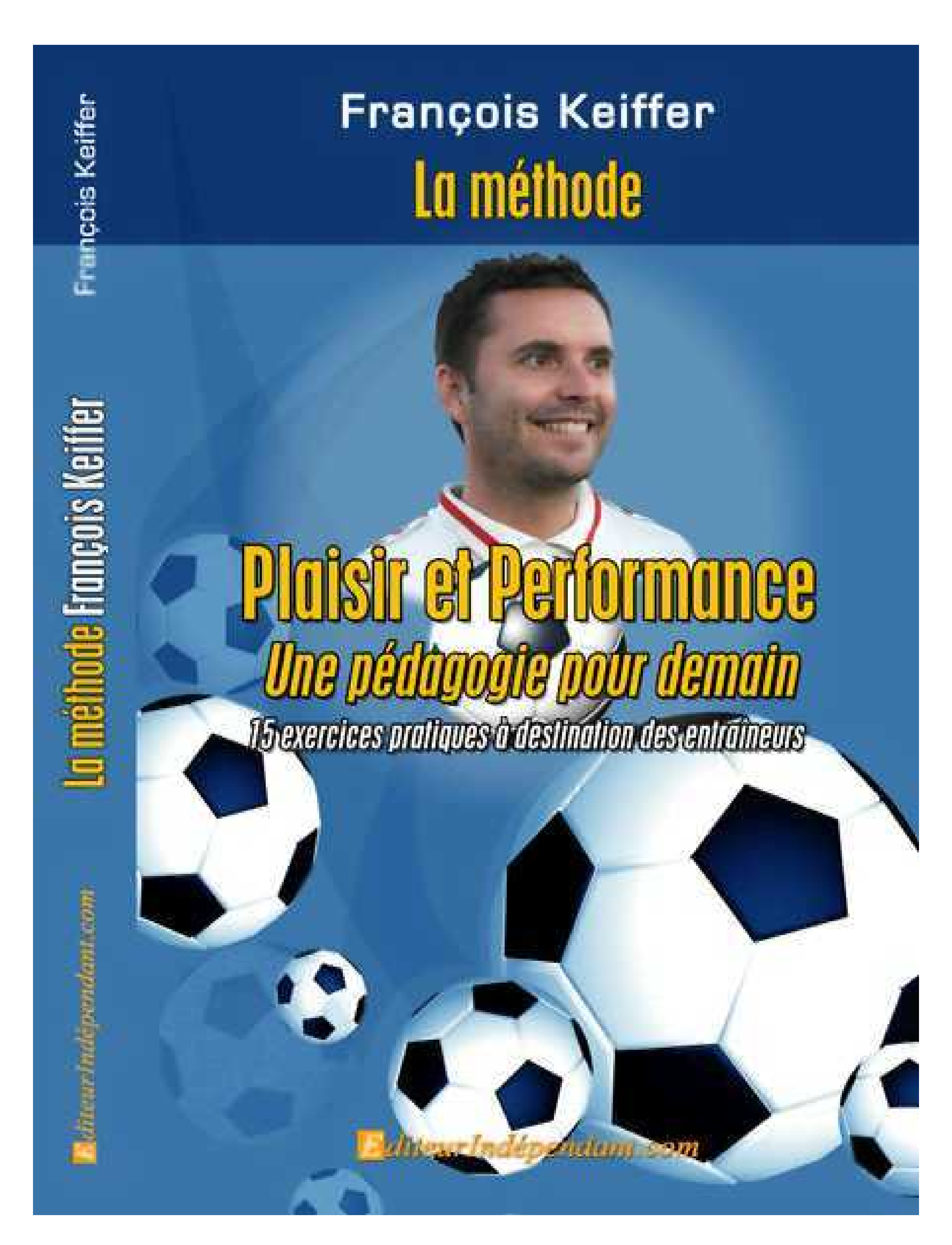
****











Pour en savoir plus sur la méthode et sur le livre , n’hésitez pas à contacter François à cette adresse :

francois.keiffer@mistral-habitat.fr

François Keiffer

François Keiffer nous livre ici un témoignage sur l'efficacité d'une méthode globale d'enseignement du foot où l'entraîneur n'est plus uniquement un directif pratiquant mais aussi un guide observateur. Plaisir et performance propose le pari d'une méthode non directive, non académique où le joueur doit développer par lui-même ses aptitudes. Pas de laisser-faire, bien au contraire : l'entraîneur incite le joueur à trouver la bonne orientation, dans une autonomie constructive. En d'autres termes, selon François Keiffer et les professionnels dont il a le soutien comme Arsène Wenger, un entraînement doit se concevoir en conditions de match lors d'un travail en opposition systématique. L'auteur propose une alternative cohérente basée sur les notions de plaisir collectif et d'autonomie du joueur : du plaisir du jeu découle l'efficacité. En personnalisant l'enseignement du football en fonction de chacune des individualités en présence, l'entraîneur devient un éducateur. Durant quatre ans, François Keiffer a eu l'occasion d'éprouver sa méthode avec l'équipe de la MJC Avignon... et ce avec succès. Il conforte l'adage selon lequel : « Le football c'est l'école de la vie ! » avec toutes les notions d'altruisme et de partage qu'impliquent par principe, les jeux collectifs.



Entraîneur depuis l'âge de seize ans, François Keiffer obtient rapidement son diplôme d'entraîneur auprès de la Fédération Française de Football. Il obtient le Brevet d'Etat Sportif, 1er degré. Désireux d'enrichir sa manière d'appréhender l'enseignement, il obtient le Brevet d'Etat Sportif d'Activités Physiques Pour Tous au CREPS d'Aix-en-Provence. C'est alors qu'il se familiarise avec ses auteurs de référence tels Françoise Dolto, Maria Montessori, Célestin Freinet, Adolphe Ferrière, ou encore Jean-Jacques Rousseau. François Keiffer s'intéresse à tous ceux qui ont contribué à faire évoluer les méthodes d'enseignement du football. Ce livre est à la fois l'exposé et l'aboutissement de ses recherches, de son désir d'apporter sa pierre à une réflexion commune. « Mon ressenti, ma philosophie, ma sensibilité, mes synthèses de lectures, mes rencontres, m'ont finalement poussé à créer Ma Méthode. Je vous la livre ici bien volontiers. »

« Ce livre comprend 15 exercices pratiques à destination des entraîneurs »

PRIX 18 €
ISBN : 978-2-35335-150-3
9 782353 351503



La méthode François Keiffer

EditeurIndépendant.com